



喝茶能预防帕金森？有哪些康复锻炼推荐……

# 让生命不再惧“帕”

## 帕金森病直播 网友提问专家答复

□本报记者 陈坤 李婷

4月11日是世界帕金森病日,由福建卫生报、福建日报·新福建客户端主办的《大医生开讲》直播聚焦帕金森病,邀请叶钦勇、林宇、赵振华三位专家在线科普。

直播中,医生与网友互动良好,由于气氛热烈,直播时间延长半小时。即便如此,还有不少网友提出的问题未得到解答,因此直播结束后,我们在帕金森病交流群继续收集网友问题,请三位医生回复。

### 网友问答系列

**问:**喝茶和咖啡可以预防帕金森病吗?

**叶钦勇:**基于以往的流行病学调查,茶中的茶碱、咖啡中的咖啡因能够降低人体的血脂和血液浓稠度,为大脑提供充足的养分,降低患帕金森病的风险。同时茶多酚刺激皮层和脑神经,提高神经元的活跃程度,降低患病危险。

**问:**帕金森病会引起尿失禁吗?

**叶钦勇:**帕金森病有少数病人会出现尿失禁。

**问:**我想了解一下微创手术治疗效果!

**叶钦勇:**手术效果与严格的术前评估有关。

**问:**关于DBS手术,广东、山东、北京等地都已经进入医保目录。什么时候能进入福建的医保目录?

**叶钦勇:**这个属于医保的问题,可以向医保相关部门咨询。

**问:**帕金森病人能不能接种新冠疫苗?

**林宇:**如果没有别的禁忌,病情稳定的帕金森病患者可以接种新冠疫苗。

**问:**有什么康复运动推荐?

**林宇:**康复与运动疗法对帕金森病运动和非运动症状改善乃至对延缓病程的进展可能都有一定的帮助。因此康复治疗建议应用于帕金森病患者的全病程。临床上,可以根据不同的行动障碍进行相应的康复或运动训练,如健走、太极拳、瑜伽、舞蹈、有氧运动、抗阻训练等。

**问:**整天没精神,腿脚麻,口干得厉害,感觉浑身颤抖、心抖,走路困难是帕金森吗?

**林宇:**帕金森主要运动症状表现是肢体抖动(抖),动作慢(慢),肌肉僵硬(僵),临床诊断帕金森病也要具备三种症状中的两项,其中慢是必备的。这位患者只具备“感觉浑身颤抖心抖”,不是典型的帕金森抖,根据描述不能诊断为帕金森,确诊还是要临床面诊体检才能判断。

**问:**帕金森12年,近1年出现干呕、咬舌头怎么办?

**林宇:**帕金森病12年进入进展期,干呕作为消化道症状,需要进一步检查排除消化道疾患及帕金森病药物不耐受导致。咬舌头可能是一种肌张力障碍或者帕金森异动症状表现,可以调整帕金森药物来治疗,如减少短效

多巴药物,添加氯氮平或金刚烷胺等药物。

**问:**这种病特殊病种起付线多少?封顶多少?

**赵振华:**帕金森病特殊病种起付线为800元,省市职工不设封顶,居民医保封顶4000元。

**问:**我现在走路很慢,怎么办?怎么锻炼?

**赵振华:**已经被诊断帕金森病了吗?如果已经诊断为帕金森病人,需要进行药物调整,同时配合康复训练,康复训练方面可以先进行高抬腿原地踏步训练,同时注意手臂的协同。

**问:**我父亲今年86年,今年2月份因老摔倒诊断为帕金森,没有手抖症状,就是走路有些拖步,抬脚不高,其实这症状可能有5年了,没引起注意,我也挺自责的,住院一周后,服药有所改善,要做哪些锻炼?

**赵振华:**首先我想说帕金森病的发病就是比较隐蔽,非专业的医生也会经常忽略,会认为是自然老化,所以需要更多的大众科普,也请不要自责!如果目前可以自行活动,可以进行太极拳、八段锦这些,如果独立行走能力不行,可以进入我的视频号看下,主要是增加各个关节活动和力量,增加腰部力量,高抬腿原地踏步训练。

**问:**手术费用医保能报销吗?

**赵振华:**目前福建省没有报销。

### 四个动作自测帕金森病

因为帕金森在诊断里面最主要一点并不是抖,而是慢。赵振华医生说,可以通过手部的三个动作和一个全身动作来简单测试。

首先,是一个对指动作,尽量放大,快速地对指,连续做十个。帕金森患者的动作会变慢,打开的幅度也会越来越小。

另一个动作:握拳。对于患者来说,握拳的速度会变慢,打开的幅度也会小,连续做十个,看一下速度和幅度的情况。

还有就是翻掌。连续做十下。病人因为肘关节僵硬后,可能会出现翻掌慢,也翻不彻底。

还有一个简单的就是抱胸起坐。正常情况起来很容易,对于帕金森病人来说,他可能需要扶一下旁边的椅子。

### 这三类病人适合手术

叶钦勇教授说,经过药物的“蜜月期”后,病人就会出现很多的运动并发症。从这个阶段到最后病人卧床之间,有将近十年的时间都是可以考虑进行手术治疗的。

现在的观点提倡手术早做早好,更有利于病人恢复。

适合手术的病人,第一,是属于原发性帕金森病。第二,是一定要保证这个病人对左旋多巴的治疗反应是敏感的。这个可以通过左旋多巴的反应实验得出结果。第三,患者年龄一般是在75岁以下。

### 帕金森病家居注意事项

扶手、防滑是关键。

叶钦勇教授建议,考虑到帕金森患者手脚不灵活,可尽量穿宽一点的衣服,并用拉链的衣服,穿一脚蹬的、防滑的鞋子。

帕金森病人在卫生间、卧室、客厅等经常活动的地方,杂物少一些,动线所经之处宽敞一点;建议装各种适合的扶手;不建议摆地毯。另外,在厨房、卫生间安装防滑地砖,避免跌倒。出行的时候,可以利用助行器。

